

KUOPION PERUSOPETUKSEN URHEILUN PAINOTETUN OPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMA

Oppiaineen tehtävä

Liikutaan yhdessä minäkäsitystä ja osallisuutta vahvistaen, taitoja soveltaen.

Vuosiluokilla 7-9 pääpaino on monipuolisessa perustaitojen soveltamisessa ja fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen opiskelussa eri liikuntamuotojen ja -lajien avulla. Erityisen tärkeää on vahvistaa oppilaan myönteistä minäkäsitystä ja oman muuttuvan kehon hyväksymistä. Opetus tukee oppilaiden hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen, osallisuuteen sekä kannustaa terveyttä edistävään omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Oppilaat osallistuvat kehitysvaiheensa mukaisesti toiminnan suunnitteluun sekä ottavat vastuuta omasta ja ryhmän toiminnasta.

Urheilun oppimisympäristöihin ja työtapoihin liittyvät tavoitteet

Liikunnan tehtävää ja tavoitteita toteutetaan opettamalla turvallisesti ja monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä sisä- ja ulkotiloissa oppilaita osallistaen. Opetuksessa otetaan huomioon vuodenaajat, paikalliset olosuhteet sekä koulun ja ympäristön tarjoamat mahdollisuudet tarkoituksenmukaisella tavalla. Opetuksen yhteydessä korostetaan fyysistä aktiivisuutta ja yhteistoiminnallisuutta ylläpitäviä työtapoja, kannustavaa vuorovaikutusta ja toisten auttamista sekä henkisesti ja fyysisesti turvallista toimintaa. Liikuntateknologian hyödyntämisellä tuetaan liikunnanopetuksen tavoitteiden saavuttamista. Koulun ulkopuolisille liikuntapaikoille siirtymisessä edistetään turvallista liikennekäyttäytymistä.

Ohjaus, eriyttäminen ja tuki urheilussa

Kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri on edellytys liikunnanopetuksen tavoitteiden saavuttamiselle. Toiminnan tulee antaa kaikille oppilaille mahdollisuus onnistumiseen ja osallistumiseen sekä tukea hyvinvoinnin kannalta riittävää toimintakykyä. Opetuksessa on keskeistä oppilaiden yksilöllisyyden huomioon ottaminen, turvallinen työskentelyilmapiiri sekä organisoinnin ja opetusviestinnän selkeys. Pätevyydenkokemuksia ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta tuetaan oppilaslähtöisillä ja osallistavilla työta-voilla, sopivilla tehtävillä ja rohkaisevalla palautteella. Vuosiluokkien 7-9 opetuksessa kiinnitetään erityistä huomiota toimintakyvyn tukemiseen ja mieluisan liikuntaharrastuksen ylläpitämiseen tai löytämiseen.

Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 7 - 9

Opetuksen tavoitteet	Tavoitteisiin liittyvät sisältoalueet	Laaja-alainen osaaminen
Fyysinen toimintakyky		
T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen	S1	L1, L3
T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja	S1	L1, L3, L4
T3 ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa	S1	L3
T4 ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään välineenkäsittelytaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri välineillä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa	S1	L3
T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta	S1	L3
T6 vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä	S1	L3
T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan	S1	L3, L6, L7
Sosiaalinen toimintakyky		
T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätämään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen	S2	L2, L3, L6, L7
T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista	S2	L2, L6, L7
Psyykinen toimintakyky		
T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja	S3	L1, L2, L3
T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä	S3	L1, L2
T12 auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille	S3	L3
T13 tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia	S3	L1, L3

Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet

S1 Fyysinen toimintakyky

Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. Liikunnan opetukseen valitaan havainto- ja ratkaisuntekotaitoja ja niiden soveltamista monipuolisesti kehittäviä turvallisia tehtäviä (kuten liikuntaleikit ja pallopelit). Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vahvistetaan liikuntamuotojen (kuten jää-, lumi-, luonto-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunta sekä palloilut ja voimistelut) ja liikuntalajien avulla monipuolisesti eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä. Liikunnan opetukseen kuuluu uinnin, vesiliikunnan ja vesipelastuksen opetusta.

Monipuoliset tehtävät, leikit, harjoitteet ja pelit mahdollistavat osallisuuden, pätevyyden, itsenäisyyden sekä kehollisen ilmaisan ja esteettisyyden kokemuksia. Liikunnan opetukseen valitaan tehtäviä, joilla opetellaan harjoittelemaan voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään omaa fyysistä toimintakykyään. Valtakunnallisen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!-mittaukset tehdään niin, että ne tukevat 8. vuosiluokalla koulussa järjestettäviä laajoja terveystarkastuksia.

Tasapaino ja liikkumistaidot

Jatketaan tasapainon harjoittelua monipuolisesti (ks. 5.-6. lk. ops-tarkennus) (liikkuminen erilaisissa asennoissa, erilaisilla nopeuksilla, erilaisilla alustoilla ja välineillä).

Välineenkäsittelytaidot

Jatketaan välineenkäsittelytaitojen harjoittelua monipuolisesti (ks. 5.-6. lk. ops-tarkennus) (monipuolinen ja pelin- ja lajinomainen välineenkäyttö).

Fyysiset ominaisuudet

Lihaskunto ja kestävyys

8. lk.: Opetellaan harjoittamaan lihaskuntoa ja kestävyyttä itsenäisesti ja ohjeiden mukaan. Opetellaan erottamaan mitä lihasryhmää mikäkin liike harjoittaa, ymmärtään kestävyysharjoittelun perusteita.

Uima- ja vesipelastustaidot

Harjoitellaan vapaauinnin perusteita ja hengitystekniikkaa, samoin selkäuinnin ja rintauinnin perusteita, tutustutaan erilaisiin vesipeleihin ja leikkeihin.

Harjoitellaan vesipelastuksen perusteita ja harjoitellaan kuljettamaan toveria lyhyitä matkoja turvallista tekniikkaa käyttäen.

Valintojen teko

Havaintomotoriikka

Pelikäsitys: hyökkäyspelin perusteet yksilön ja joukkueen näkökulmasta (esim. give and go, seinäsyöttö, kolmen uhkan periaate, pelin levittäminen, paikan hakeminen). Puolustuspuolin perusteet yksilön ja joukkueen näkökulmasta (etäisyydet, vetäytyminen puolustusmuotoon, joukkueena liikkuminen, prässä ja karvaus).

S2 Sosiaalinen toimintakyky

Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan ja kehittämään omaa sosiaalista toimintakykyään. Liikunnan opetukseen valitaan erilaisia pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa opitaan ottamaan toiset huomioon sekä auttamaan ja avustamaan muita. Tehtävien myötä opitaan vastuun ottamista yhteisistä asioista ja niiden järjestelyistä sekä säännöistä. Myönteistä yhteisöllisyyttä lisätään ryhmätehtävillä.

S3 Psyykkinen toimintakyky

Liikunnan opetuksessa käytetään tehtäviä, joissa opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa tavoitteen saavuttamiseksi. Erilaisilla tehtävillä harjoitellaan vastuun ottamista. Iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä edistetään myönteisten tunteiden kokemista, jotka vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä. Opetuksen yhteydessä annetaan tietoa liikunnan merkityksestä kasvu- ja kehitykselle, tutustutaan harjoittelun periaatteisiin sekä annetaan tietoa liikunnan harrastusmahdollisuuksista ja toimintatavoista eri liikuntamuodoissa.

URHEILUN PAINOTETUN OPETUKSEN SISÄLLÖT

(pohjautuu Olympiakomitean Kasva urheilijaksi -sisältöihin)

Kasva urheilijaksi –harjoituskirja opetuksessa

Kasva urheilijaksi -yleisvalmennustunneilla keskitytään liikuntataitojen harjoitteluun ja urheilijan liikepankin kehittämiseen. Kasva urheilijaksi -oppikirjan sisältöjä pyritään hyödyntämään urheiluyläkoulussa kouluissa liikunnan, terveystiedon sekä mahdollisuuksien mukaan muilla ilmiöön liittyvillä oppitunneilla.

Urheilun painotetun opetuksen keskeisiä sisältöjä 7. luokalla

Urheilun painotetun opetuksen tavoitteena on kehittää nuorten urheilijoiden perusliikuntataitoja ja lisätä monipuolisen liikunnan määrää. Tärkeintä tunneilla on pitää yllä iloa ja innostusta. Sisältöjä sovelletaan arjessa mahdollisimman toimivasti. Motorisista perustaidoista 7. luokalla painottuvat liikkumis- ja tasapainotaidot. Taitoharjoittelun painopiste on perusliikemallien opettelussa. Fyysisistä ominaisuuksista painotetaan nopeutta ja liikkuvuutta.

Oppitunnit ovat kuormitukseltaan kevyitä tai keskiraskaita. Sopivat haasteet ja oman toiminnan kehityksen seuranta tukevat kehittymistä. Oppisisällöt tukevat urheilusta innostuneen nuoren kasvua terveeksi urheilijaksi ja luo valmiuksia tulevaisuuden vaativampaa harjoittelua varten. Oppilaalle tarjotaan ilon, osallisuuden ja onnistumisen kokemuksia.

Oppisisällöissä syvennetään oppilaan ymmärrystä omasta osaamisesta, tavoista harjoitella taitoja ja ominaisuuksia sekä kannustaa omatoimiseen harjoitteluun. Oppimisen lähtökohtana ovat urheilun reilun pelin eettiset periaatteet.

Lukuvuosi on jaettu neljään jaksoon. Painopiste on motoristen taitojen oppimisessa. Tunneilla pyritään saamaan paljon toistoja ja liikettä. Innostava ja kannustava ilmapiiri motivoi oppilaita kehittämään itseään. Oppilaille mahdollistetaan taitoihin nähden sopivan haastavaa toimintaa, omaa kehittymistä havainnoiden.

Lukuvuosi on fyysiseltä kuormitukseltaan pääsääntöisesti kevyttä tai keskiraskasta harjoittelua. Kuormitusta voi arvioida asteikolla 1(hyvin kevyt) - 10 (hyvin raskas). Oppituntien kuormitustaso on noin 2 - 6 ja sen toteutumista arvioidaan oppilaiden palautteen perusteella.

Syyslukukauden oppisisällöt

Fyysiset ominaisuudet

Liikkumistaidot ja nopeus

- Keskivartalon, lantion ja jalkojen linjausten hallinta ja voima
- Juoksut ja loikat
- Suunnanmuutokset ja ketteryysradat
- Pelit ja viitepelit

Tasapainotaidot ja liikkuvuus

- Keskivartalon hallinta- ja liikkuvuusharjoittelu
- Telinevoimistelu ja voimistelu
- Tasapaino- ja kiipeilyradat

Kevätlukukauden oppisisällöt

Tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot

- Tasapainoharjoittelua
- Keskivartalon hallinta ja ketteryysradat
- Voimistelu
- Erilaiset modifioidut pelit

Liikkumistaidot ja liikkuvuus

- Soveltuvuuskoe.fi -testit
- Juoksut ja suunnanmuutokset
- Välineenkäsittely- ja liikkumistaitojen yhdistely
- Erilaiset modifioidut pelit ja välineenkäsittelytekniikat
- Oppilaiden omatoiminen liikkuminen
- Pelit ja viitepelit

Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet

Ryhmäytyminen on prosessi, jossa ryhmän jäsenten keskinäistä vuorovaikutusta, luottamusta, viihtymistä ja tuntemista kehitetään ja tuetaan tietoisesti. Ryhmäytymisprosessin tarkoituksena on edistää toisten tuntemista niin, että ryhmän jäsen tuntee olonsa ryhmässä mukavaksi ja turvalliseksi, ja että hän tuntee voivansa vapaasti ilmaista mielipiteitään, yrittää ja välillä erehtyäkin.

Ryhmäytyminen tukee sellaisen oppimisilmapiirin syntymistä, jossa oppilaat viihtyvät ja uskaltavat samalla panostaa harjoitteluunsa ja urheilijana kasvamiseen, vailla liiallista epäonnistumisen pelkoa tai paineistumista. Urheiluluokat osallistuvat mahdollisuuksien mukaan koulujenvälisiin urheilukilpailuihin.

Urheilun painotetun opetuksen keskeisiä sisältöjä 8. luokalla

Liikunnan oppitunneilla kehitetään 7. luokalla harjoiteltuja liikkumistaitojen- ja tasapainotaitojen perusliikemalleja haastavammiksi yhdistäen niihin välineenkäsittelyä. Oppitunneilla ylläpidetään monipuolisuutta ja kehitetään motorisia taitoja tasapuolisesti. Fyysisistä osa-alueista painottuvat kestävyys ja nopeus.

Oppitunnit sisältävät paljon liikettä ja nopeusosio on mukana kaikilla tunneilla. Toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu on kiinteä osa oppituntien alkua ja loppua. Kasvupyrähdys on voimakkaimmillaan suurimmalla osalla oppilaista lukuvuoden aikana. Erityisesti huomiota kiinnitetään selän ja alaraajojen toiminnallisuuteen ja liikkuvuuteen.

Oppitunnit tukevat urheilusta innostuneen nuoren kasvua terveeksi urheilijaksi ja luo valmiuksia tulevaisuuden vaativampaa harjoittelua varten. Oppitunnit syventävät oppilaan ymmärrystä omasta osaamisesta ja tavoista harjoitella taitoja ja ominaisuuksia sekä kannustat omatoimiseen harjoitteluun.

Lukuvuosi on jaettu neljään jaksoon. Oppitunneilla pyritään saamaan paljon toistoja ja liikettä. Innostava ja kannustava ilmapiiri motivoi oppilaita kehittämään itseään. Oppilaille mahdollistetaan taitoihin nähden sopivan haastavaa toimintaa, omaa kehittymistä havainnoiden.

Lukuvuosi on fyysiseltä kuormitukseltaan pääsääntöisesti kevyttä tai keskiraskasta harjoittelua. Kuormitusta voi arvioida asteikolla 1 (hyvin kevyt) - 10 (hyvin raskas). Oppituntien kuormitustaso on noin 2 - 6 ja sen toteutumista arvioidaan oppilaiden palautteen perusteella.

Syyslukukauden oppisisällöt

Liikkumistaidot, kestävyys ja nopeus

- Juoksutekniikka ja rytmiikkaharjoitukset
- Suunnanmuutostekniikat, ketteryysradat
- Aitajuoksut, kävelyt ja hyppy
- Pelit ja viitepelit

Tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot, liikkuvuus

- Keskivartalon hallinta ja liikkuvuus
- Telinevoimistelu ja voimistelu
- Välineenkäsittelyharjoitteet ja pienpelit
- Haastavat tasapainoharjoitteet

Kevätlukukauden oppisisällöt

Tasapaino- ja liikkumistaidot, liikkuvuus ja nopeus

- Keskivartalon hallinta ja voima
- Voimaharjoitteluliikkeiden suoritustekniikat
- Hyppyjen alastulot ja hallittu liikkeen pysäyttäminen
- Parivoimaharjoittelut ja nopeuskisat

Liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot, nopeus

- Soveltuvuuskoe.fi-testit
- Tasapaino liikkeessä sekä asentoa horjutettaessa
- Heittäminen, potkiminen ja kiinniottamisen taito
- Pelit ja viitepelit
- Oppilaiden suunnittelema ja ohjaama tunti

Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet

Urheilijan on tärkeää oppia erottamaan itsensä ja persoonansa urheilusuorituksistaan. Oppitunnit auttavat ja ohjaavat urheilijaa tutustumaan itseensä paremmin sekä tunnistamaan omia vahvuuksiaan.

Toiminnan avulla ryhmän jäsenten keskinäistä vuorovaikutusta, luottamusta, viihtymistä ja tuntemista kehitetään ja tuetaan tietoisesti. Fair play -pelin periaatteet ja tunteiden hallinta erilaisissa tilanteissa.

Urheiluluokat osallistuvat mahdollisuuksien mukaan koulujenvälisiin urheilukilpailuihin.

Urheilun painotetun opetuksen keskeisiä sisältöjä 9. luokalla

Liikunnan oppitunneilla kehitetään 7. ja 8. luokalla harjoiteltuja liikkumistaitojen- ja tasapainotaitojen perusliikemalleja haastavammiksi yhdistäen niihin välineenkäsittelyä ja lisäten fyysistä kuormittavuutta. Pääsääntöisesti harjoittelu tapahtuu oman kehon painolla. Suurin kasvupyrähdys on suurimmalla osalla ohi ja voimaharjoittelu on erityisen hedelmällistä.

Aiemmillä vuosiluokilla harjoiteltuja perusliikemalleja kehitetään ja yhdistellään vaativimmiksi kokonaisuuksiksi. Oppilas havainnoi omien motoristen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien vahvuuksia ja kehityskohteita oman lajin näkökulmasta. Yhdeksännellä luokalla omatoimiset ja pienryhmässä toteutetut harjoitusosiot lisääntyvät. Oppilaat ottavat yhä enemmän vastuuta sisältöjen toteuttamisesta ja pääsevät itse vaikuttamaan harjoitussisältöön.

Yhdeksännellä luokalla oppilas tiedostaa terveenä urheilijana kasvuun vaikuttavat elementit ja omatoimisen harjoittelun merkityksen. Yhdeksännellä luokalla käydään läpi oman harjoittelun kokonaiskuormitusta ja harjoitellaan huoltavan harjoittelun toteuttamista. Oppilaalla on lukuvuoden päätteeksi hyvät edellytykset siirtyä toisen asteen urheiluoppilaitokseen ja valmiudet aloittaa vaativampi harjoittelu.

Syyslukukauden oppisisällöt

Liikkumistaidot, voima ja nopeus

- Juoksuharjoitteet ja keskivartalon voima
- Nopeusharjoittelu
- Loikat ja hyppelyt
- Parivoimaharjoitus ja liikkuvuus
- Pelit ja viitepelit

Tasapainotaidot, voima ja liikkuvuus

- Painonnostotekniikat
- Selän ja alaraajojen linjaukset
- Toiminnallinen voimaharjoittelu
- Voimistelu/voimaliikkeet oman kehon painolla
- Liikkuvuus ja palauttava harjoittelu

Kevätlukukauden oppisisällöt

Tasapainotaidot, voima ja kestävyys

- Orientaatio voimaharjoitteluun
- Voima –liikkeet oman kehon painoilla

- Voimisteluliikkeet ja sarjat
- Kuntosaliharjoittelun perusteet
- Huoltava harjoittelu, liikkuvuus ja rentoutuminen
- Pelit ja viitepelit

Liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot, kimmoisuus ja rytmi

- Soveltuvuuskoe.fi - testi
- Kimmoisuus ja rytmi
- Välineen käsittely ja pienpelit
- Oppilaiden suunnittelema ja toteuttama tunti
- Omatoimisen harjoittelun suunnittelu ja toteutus pienryhmissä

Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet

Auttaa oppilasta selkiinnyttämään ajatuksiaan ja suhtautumistapojaan virheisiin sekä epäonnistumisiin. Kasvu urheilijana -kehityksessä korostuu esimerkiksi urheilijana toimiminen. Tavoitteelliseen valmentautumiseen valmistautuminen. Opitaan ja kokeillaan, miten tavoitteita asetetaan eri aikaväleille. Opetellaan arvostamaan erilaisia yksilöiden tavoitteita ja toimimaan ryhmässä yhteisten tavoitteiden mukaisesti. Tämä taito auttaa motivoitumaan laadukkaaseen harjoitteluun. Urheiluluokat osallistuvat koulujenvälisiin urheilukilpailuihin.

Oppilaan oppimisen arviointi urheilun painotetussa opetuksessa

Oppilaiden kasvamista liikuntaan ja urheiluun tuetaan monipuolisella, kannustavalla ja ohjaavalla palautteella ja arvioinnilla. Arviointi ja palaute tukevat oppilaiden myönteistä minäkäsitystä liikkujana ja tulevaisuuden urheilijana. Palautteessa ja arvioinnissa otetaan huomioon oppilaiden yksilölliset vahvuudet sekä kehittymistarpeet ja tuetaan niitä. Liikunnan opetuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon oppilaan terveydentila ja erityistarpeet.

Arvioinnissa noudatetaan perusopetuksen yleisiä liikunnan arviointikriteerejä. Lisäksi arvioinnissa otetaan huomioon urheilun painotetun opetuksen sisältöalueita. Urheilun painotetussa opetuksessa 7. luokalla todistukseen tulee yksi liikunnan arvosana, 8. ja 9. luokalla kaksi liikunnan arvosanaa: liikunnan ja painotetun oppiaineen arvosana.

Urheilun painotetussa opetuksessa oppilaalle annetaan lukuvuositodistuksen ja päättötodistuksen yhteydessä erillinen sanallinen liite.

Lukuvuositodistuksen liitteen arviointitekstit

- Aktiivisuus oppitunneilla ja luokan yhteisissä projekteissa
- Organisoitukyky ja toiminta liikunnan tunneilla
- Oma-aloitteisuus liikuntaryhmässä